

<2018年 スカイビュートレイル30 必携品、装備リスト>

◎必携品(常に携帯が必要) ○携帯推奨品 △受付時、検査対象品(数品検査します)

		受付	30	チェック
1	ナンバーカード(ビブ) …取り付け方、下記参照		◎	
2	コースマップとコンパス …電子コンパス等でも可	△	◎	
3	ポイズンリムーバーとファーストエイドキット …絆創膏、消毒薬など	△	◎	
4	テーピング用テープ …包帯、ストラップになるもの。2m×5cm幅以上	△	◎	
5	携帯電話 …大会事務局の電話番号を登録し非通知にしない。十分に充電しておいて下さい	◎	◎	
6	健康保険証 …コピー不可	◎	◎	
7	顔写真付きの身分証明書 …免許証等・カラーコピー可	◎	◎	
8	水分 …スタートとエイドステーション出発時は1000ml以上		◎	
9	エマージェンシーブランケット	△	◎	
10	個人用のカップもしくはタンブラー …150cc以上のもの、ピンは不可	△	◎	
11	熊鈴	△	◎	
12	トレイルランニング用シューズ …トレイルランニング用サンダルを併用する選手のみ必須		◎	
13	フード付きレインジャケットとレインパンツ …「ゴアテックス」か、同等のもの 縫い目をシームテープで防水加工してあるもの	△	○	
14	長袖の防寒着 …フリース等、レースウエアの上に着用するミッドレイヤー 綿素材や薄手のアンダーウエアは×	△	○	
15	手袋 …フィンガーレスのものは×	△	○	
16	ライト2個と各ライトの予備電池 …全て動作確認済みのもの	△	○	
17	ザックの背面用のフラッシュライト・点滅ライト …動作確認済みのもの	△	○	
18	最小限の現金	△	○	
19	携帯食料	△	○	
20	必携品を持ち運べるトレイルランニング専用ザック	△	○	
21	帽子		○	
22	着替え		○	
23	日焼け止め		○	
24	ワセリン		○	
25	携帯電話用予備バッテリー		○	
26	防水ケース		○	
27	ストック・トレッキングポール スタート時より使用可能		○*	
29	参加誓約書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい	◎		
30	健康診断申告書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい	◎		

◆ ナンバーカード(ビブ)の取り付け

1. ナンバーカードは2枚配られ、1枚には計測チップが取り付けられています。優しく大切に扱ってあげて下さい。
2. 上半身の前面、背面にそれぞれ1枚ずつ、安全ピンやビブベルトなどを使い取り付けして下さい。
3. 衣類に隠れないよう、よく見えるように取り付けして下さい。
4. 下半身やサイズを小さくして取り付けることは禁止です。

◆ スtock・トレッキングポールの使用

1. 使用は「A5・オグナほたかスキー場エイドステーション」以降とし、それまでの部分の使用は禁じます。
* スタート時より使用可能。
2. 必ず石突きにゴムキャップ等のカバーがあるものとします。